

Vos questions / nos réponses

## Mon état physique

Par [Sysy](#) Postée le 27/01/2023 10:24

Bonjour cela fait 5j que j ai arrêté totalement le cannabis. Je traverse différents phases l insomnie et la migraine font partie de mon quotidien depuis 5j par contre depuis ce matin je me sens épuisé fatigué , douleur musculaire intense et surtt cet état dans laquel je suis m inquiète j ai l impression d être shooter au médicament pourtant je n ai rien pris j ai zéro force. Est ce normal svp?

---

**Mise en ligne le 01/02/2023**

Bonjour,

Nous saluons votre démarche d'arrêt depuis 5 jours et nous vous encourageons à maintenir vos efforts malgré tout.

Toutefois, nous comprenons bien que cette étape n'est pas toujours aisée et que les symptômes peuvent être nombreux et gênants.

Chaque individu réagit différemment à l'arrêt du cannabis. L'ancienneté et le rythme des consommations passées, mais aussi la fonction qu'avait le cannabis dans votre vie sont tout autant de facteurs pouvant rendre un sevrage difficile.

La dépendance au cannabis étant psychologique, il est toujours compliqué d'affirmer l'intensité et la durée du syndrome de sevrage. En moyenne, il est dit qu'il peut durer entre 1 et 6 semaines. C'est une donnée générale. Cependant, au fil des jours vous devriez observer une baisse progressive de ces symptômes.

Pour en savoir un peu plus, nous vous transmettons en bas de page un lien vers notre fiche produit « cannabis » pour que vous disposiez de toutes les informations dont vous aurez besoin.

Essayez de vous reposer, d'accepter que votre organisme réagisse plus ou moins vivement. Il se réajuste et tente de s'adapter à l'absence du produit.

Néanmoins, si cette période est trop pénible et qu'elle risque de mettre en échec vos efforts, n'hésitez pas à vous faire aider.

Il existe des consultations spécialisées en addictologie qui sont individuelles, confidentielles et gratuites. Elles ont lieu dans des Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA). Une équipe pluridisciplinaire composée de médecin addictologue, psychologue, infirmier et travailleurs sociaux propose de soutenir et d'accompagner toute démarche de réduction, maîtrise ou arrêt des consommations de produits licites ou illicites. L'accueil y est bienveillant et le soutien est adapté à chaque personne.

Nous vous transmettons en bas de page un lien vers notre rubrique « adresses utiles » pour trouver les coordonnées d'un CSAPA près de chez vous. Il vous suffira d'y renseigner la ville et de sélectionner « sevrage ambulatoire » ou « soutien individuel usager/entourage ».

En attendant, n'hésitez pas à contacter nos écoutants par téléphone au 0800 23 13 13 (appel anonyme et gratuit) tous les jours de 8h à 2h ou par chat via notre site internet de 14h à minuit du lundi au vendredi et de 14h à 20h le week-end, si vous ressentez le besoin d'échanger autour de votre situation.

Avec tous nos encouragements

Bien à vous

---

#### **En savoir plus :**

- [Fiche sur le cannabis](#)
- [Adresses utiles du site Alcool info service](#)